

Tujuh Langkah Praktis Melepas Beban Hidup

Kontribusi Dari Newsroom
Selasa, 14 Agustus 2007

Billie Joe Armstrong, vokalis Green Day pernah berkata, “Hidup Anda akan ditentukan sebelum pukul sepuluh pagi.” Saya pikir ada benarnya, ketika hal ini dikaitkan dengan mood saat bangun pagi. Apakah Anda akan terbangun dengan malas, bersemangat, atau merasakan pegal di punggung?

Billie Joe Armstrong, vokalis Green Day pernah berkata, “Hidup Anda akan ditentukan sebelum pukul sepuluh pagi.” Saya pikir ada benarnya, ketika hal ini dikaitkan dengan mood saat bangun pagi. Apakah Anda akan terbangun dengan malas, bersemangat, atau merasakan pegal di punggung?

Sebenarnya ada banyak solusinya. Misal, dalam Yoga diajarkan untuk bangun pagi dengan meneruskan aktivitas disiplin tubuh, seperti meminum air putih, ke toilet, lalu melakukan suryanamaskar atau bermeditasi. Ada juga yang menyarankan sarapan dan meminum teh hijau untuk menghindari mood yang tidak menyenangkan. Hal ini tentunya menyesuaikan dengan kecocokan tiap-tiap individu. Tentu tak salah jika Anda memiliki rutinitas lain yang bisa membangun mood positif, seperti salat, menulis, membersihkan kamar, atau lari keliling kompleks perumahan.

Setelah Anda terbebas dengan urusan pengelolaan mood di pagi hari, langkah selanjutnya adalah merapikan barang-barang Anda baik di rumah ataupun di meja kantor Anda. Berhentilah berpikir bahwa Anda tidak memiliki waktu untuk membereskan kertas-kertas yang berserakan. Ini adalah langkah penyederhaan yang paling mendasar.

Dalam buku *How to Simplify Your Life* yang ditulis Tiki Kustenmacher dan Lothar J. Seiwert diuraikan langkah awal untuk membenahi kerumitan hidup Anda yakni dengan merapikan barang-barang Anda. Ide penyederhanaan ini bisa diturunkan menjadi merapikan ruang kerja, membersihkan lingkungan Anda, dan mengatasi sifat pelupa Anda.

Langkah berikutnya, adalah mengatur keuangan Anda. Kustenmacher dan Seiwert menyarankan untuk tidak menjadikan uang sebagai penghalang kebahagiaan Anda. Saran kebahagiaan dan kesejahteraannya adalah jika saya bahagia, saya memiliki kesempatan menjadi kaya. Sementara orang Tibet mengatakan bahwa seorang disebut kaya ketika ia mengetahui bahwa dia telah cukup. Pernyataan itu memberikan indikasi ukuran yang tepat dari kekayaan.

Langkah selanjutnya adalah mengatur waktu. Tujuannya agar waktu yang Anda gunakan lebih efektif dan tidak banyak terbuang percuma. Nah, setiap orang memiliki waktu yang sama, yaitu 24 jam sehari semalam. Namun mengapa ada saja orang yang merasa tidak memiliki waktu, sementara orang lain tidak demikian. Persoalannya ada pada cara membagi waktu dan mengaturnya.

Selengkapnya empat langkah berikut bisa Anda simak dalam buku *How to Simplify Your Life* yang diterbitkan TransMedia Pustaka. Teknis-teknis praktis yang terdapat dalam buku ini akan membantu Anda mengeliminasi kekacauan, menyingkirkan kebiasaan mendebat diri sendiri, dan memegang kendali terhadap setiap aspek dalam kehidupan Anda.

Selanjutnya langkah-langkah praktis dalam buku ini dapat merapikan hidup Anda sehingga lebih sederhana dan bermakna. Kata sederhana menjadi kata kunci yang penting dalam buku ini karena langkah penyederhanaan—seperti yang dikatakan dalam pengantar buku ini—akan mengembalikan Anda pada tujuan hidup semula, yaitu tujuan yang merupakan refleksi dari kedewasaan dan kehidupan yang sempurna.